



# Hrana ni za tjavendan

**Prva spletna delavnica za mentorje, 21. oktober 2021**



## PROGRAM DELAVNICE

17:45 – 18:00

**Registracija udeležencev**

18:00 – 18:05

**Uvodni pozdrav**

*mag. Gregor Cerar, program Ekošola*

18:05 – 18:15

**Ustvarimo boljši svet**

*Tina Cipot, LIDL Slovenija d.o.o.k.d.*

18:15 – 18:50

**Predstavitve projekta Hrana ni za tjavendan v šolskem letu 2021/2022**

**Reciklirana kuharija 2021/2022**

**Dan brez zavržene hrane 2021/2022**

**Analiza preteklega leta s primeri dobrih praks**

18:50 – 19:00

**Vprašanja in razprava**

19:00

**Zaključek**

# Uvodni pozdrav

mag. Gregor Cerar, program Ekošola







# Ustvarimo boljši svet

*Tina Cipot, LIDL SLOVENIJA d.o.o. k.d.*



# Hrana ni za tjavendan v šolskem letu 2021/2022

*Tina Hribar, Program Ekošola*

Hrana ni za tjavendan - skupaj že 8 let







Zavržena  
hrana =  
problem?







# Število sodelujočih izobraževalnih ustanov od 2014-2020



**1**

FAKULTETA



**80**

SREDNJIH  
ŠOL



**143**

VRTCEV



**333**

OŠ in OŠPP



# Število sodelujočih otrok/učencev/dijakov in mentorjev od 2014-2020



1

Otroci/ učenci/  
dijaki

2

Mentorji

**VRTEC**

6 591

491

**OŠ + OŠPP**

22 164

938

**SREDNJA ŠOLA**

5 943

290

34 698

1 719





# Število receptov Reciklirane kuharije 2014-2020



## RECIKLIRANA KUHARIJA

Recepti

**VRTEC**

150

**OSNOVNA ŠOLA**

341

**OŠPP**

48

**SREDNJA ŠOLA**

75

614

# Šolsko leto 21/22





V šolskem letu 2021/2022 bo projekt **Hrana ni za tjavendan** potekal v štirih starostnih skupinah:

1. skupina: **VRTCI in UČENCI PRVE TRIADE**

2. skupina: **UČENCI OŠ (od 4. do 9.razreda)**

3. skupina: **UČENCI, VAROVANCI ŠOL S PP**

4. skupina: **SREDNJE ŠOLE**



**Rok za oddajo:**

**Rok za oddajo poročila in projekta**  
Hrana ni za tjavendan:

**13. maj 2022**

na naslov: [hrananizatjavendan@gmail.com](mailto:hrananizatjavendan@gmail.com)





Nagradili bomo najboljše  
**tri dnevnike zavržene hrane/ozaveščevalne  
projekte/dobre prakse**  
vsake razpisane kategorije na temo:

**KAKO LAHKO VPLIVAŠ/VPLIVAMO NA  
KOLIČINO ZAVRŽENE HRANE?**

ali

**POT HRANE ZNOTRAJ NAŠEGA ŽIVLJENJA.**







# Dejavnosti in natečaji 2021 – 2022

**MALA AKADEMIJA PROJEKTA HRANA NI ZA  
T.JAVENDAN** (trije webinarji)

**SODELOVANJE Z MLADIMI POROČEVALCI ZA  
OKOLJE**

**LIKOVNO-GRAFIČNI IN LITERARNI NAGRADNI  
NATEČAJ NA TEMO "ODNOS DO HRANE"**

**RECIKLIRANA KUHARIJA**

**SLOVENSKI DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE**

(24. april 2022)





# GRADIVA

## DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE

+ navodila mentorjem s primeri dobrih praks

## GOSPA KUHLA

+ navodila mentorjem s primeri dobrih praks

## KUHLIN DRUŽINSKI DNEVNIK

## VIDEO, PPT

## KNJIŽICE RECIKLIRANA KUHARIJA

# NOVO!

**ZELENJAVNA JUHA** (pravljica-knjižica)

**5 ZMAGOVALNIH ZGODB Z ILUSTRACIJAMI**

**HRANA NI ZA TJAVENDAN** (pravljica-knjižica)





# SODELOVANJE Z MLADIMI POROČEVALCI

Tema zavržene hrane bo letos tudi del vsebin Mladih poročevalcev za okolje.

Nagradili bomo **3 novinarske prispevke** Mladih poročevalcev na temo **Zavržene hrane**.

Več o rokih in prispevkih si preberite na spletni strani mednarodnega programa Mladi poročevalci za okolje: <https://ekosola.si/mladi-porocevalci-za-okolje-21-22/>.





# LIKOVNO-GRAFIČNI IN LITERARNI NAGRADNI NATEČAJ NA TEMO "ODNOS DO HRANE"

## Sodelujoči:

tretja triada OŠ, srednje šole, fakultete

Natečaj bo potekal od 1. februarja  
2022 do 15. marca 2022.

Rok za oddajo izdelkov (fotografij):  
15. marec 2022,

na naslov:

[hrananizatjavendan@gmail.com](mailto:hrananizatjavendan@gmail.com)

Zmagovalci bodo razglašeni na  
slovenski dan brez zavržene hrane  
aprila 2022.







# Reciklirana kuharija 2021 – 2022





# Reciklirana kuharija 2021 – 2022

**NATEČAJ BO POTEKAL**  
od 12. novembra 2021  
do 14. januarja 2022





# RECIKLIRANA KUHARIJA

## 4 STAROSTNE SKUPINE



1. skupina: **VRTCI in UČENCI PRVE TRIADE**



2. skupina: **UČENCI OŠ (od 4. do 9. razreda)**



3. skupina: **UČENCI, VAROVANCI ŠOL S PP**



4. skupina: **SREDNJE ŠOLE**



**ROK ZA ODDAJO:**

**14. januar 2022,**

na naslov:

[hrananizatjavendan@gmail.com](mailto:hrananizatjavendan@gmail.com)







## Iščemo 20 inovativnih receptov za reciklirane obroke:

- zajtrk/ malica/ prigrizek,
- predjed,
- enolončnica,
- glavna jed,
- sladica.





# Oddaja izdelkov:

Recept predstavite na čim bolj kreativen način (fotokolaž, risbe, video posnetek - 3 min, strip ...), oddajte ga v elektronski obliki.







## Oddaja izdelkov:

Prosimo, da posredujete:

- ime ustanove,
- ime in priimek mentorja,
- imena in priimke sodelujočih otrok/učencev/dijakov,
- oddelek,
- tekmovalno starostno skupino,
- vrsto obroka (zajtrk, glavna jed ...).





# Oddaja izdelkov:

## SVOJIM IZDELKOM, PRILOŽITE TUDI RECEPT NATIPKAN V WORDU.

### Jasno označite živila/jedi, ki jih reciklirate.



#### GORENJSKA PICA (glavna jed)

- SESTAVINE (za velik pekač):**
- 20 krog pitloce
  - 1 žer
  - sol
  - 3 žlice olja
  - 1 čebula
  - 1 rumena paprika
  - 1 por
  - korenje
  - 2 krompirja
  - 1 korenček
  - paradižnik
  - solna pasta/oli

**PRIPRAVA:**  
V veliko šledo nadevamo ostarele kruha in štruco. Vrvljamo dva žguta jajci. Dobro premešamo in z rokami grobeno, da dobimo čisto testo. Testo prevažemo, lahko dodamo nekaj riževa po potrebi. V našiji pekač ali v običajni s peki pripravimo zaporedno testo po celini pekaču. Pripravo paradižnikove mase: paradižnik sesekljamo v mlačnino, dodamo 2 žlice soli in prevažemo testo z dobljeno maso. Običajno testo s krompir in svinjo pečemo v ogreti pečici na 200 °C, približno 25 minut.

**boljše namigi:**  
V opekatniškem testu lahko borenjčki piko dodatno opomevamo napravljeni in cvetovi bobovici.



- 30 krog pitloce
- 1 žer
- sol
- 3 žlice olja
- 1 čebula
- 1 rumena paprika
- 1 por
- korenje
- 2 krompirja
- 1 korenček
- paradižnik
- solna pasta/oli

**Postopek:**  
Najprej kuhamo 30 minut v oljni vodi, dodamo korenje in lovca. Potem na olje postelimo, dodamo na kocke naribane papriko in paradižnik na kockice nato posušimo in dušimo 20 minut. Dušeno zelenjavo nato dodamo južnjaku. Na koncu dodamo krompir in peteršilj in kuhamo 30 minut.



**Ništ je sivarska narodna jed. Jeil poleg zeljencev vsebuje tudi veliko zelenjave: zelenca, paprika, dodatno na lahko tudi riž in meso. Največkrat se ga uživa v zaporedni zdruzi v skuzeni. Pomembnega jeil je omaljšati za topljajino in vsehoviti.**

#### PIŽOLNI RIŽKI Z BEŠAMEL OMAKO IN PIŽOLOVIM HRUSTKOM

##### SESTAVINE ZA RIŽKE

- 500 g kuhanege rižala
- 2 krompirja
- šljapci soli
- 130 g masla

##### OMAKA

- 30 g mleka
- 30 g masla
- 3 dl mleka
- Parmesan ali kateri drugi sir
- sol, poper, mlačnina orodjak
- sveži drobnjak

##### PIŽOLOV HRUSTEK

- 100 g rižala
- 0,3 dl mleka
- sol, olje

##### POSTOPEK:

Rižki so pripravljani v pečilnih metalizatorih. Nato dodamo narenjane in šljapci soli. Dodamo še mleko in zamrznjeno testo za rižke. Na porokovni površini si testa na ovajski, ki ga razdelimo na manjše krogice. Kuhano jih v skuzeni krogi, dolžni in omaljšano pripravimo tako, da na maslo spremo maslo in zalijemo z mlekom dokler bo bolj premešano in v omaljšano dušeno kuhane rižalove rižke in premešamo ta celotno. Pripravljeni na krogice in dolžni s maslo in rižalom hrustkom in svežimi ža hrustki rižki pripravljeni z mlekom, zelenjavo in maslo vlijemo na peki papir in posušimo. Hrustek lahko imamo tudi kot prilogo za glodanje.



#### RECIKLIRAN MEDEN KUS-KUS S SADI

400 g kus-kus s mlekom

2 banani

5 manjših jabolk

1 avokado

0,5 dl meda

Peščasti sliv

Peščasti krompir

Peščasti riž



Prejšnji dan nam je ostal mlačni kus-kus od zajtrka, zmleti krompir in uporabimo pri pripravi nove jedi.

Kus-kus zmehčamo in ga prelijemo v pomahlani pekači. Otroci z deseri sadje na majhne kockice. Vsi smo ostalno zrelo sadje, da ga ne zavržemo, da naredimo ne tri dele. Na en del pripravimo suho sadje (zrelo naribano sadje (jabolko, banana, avokado) in v tretji del mlačni krompir.

Pekač damo v ogreto pečico na 180°C in pečemo 30-40 minut. Toplo ali hladno postrežemo kot sladica. Otroci si lahko izbere kuzo. Dobro te!

#### RECIKLIRANA KUHAARIJA

##### ŠPINAČA – ŠPINAČNI REZANCI



##### SESTAVINE ZA TESTO

100 g masla

1 jajce

##### OMAKA

Reciklirane špinade (od kosa)

1 dl



# Knjižice Reciklirana kuharija

dostopne na:

<https://ekosola.si/hrana-ni-za-tjavendan-21-22/>





VSE SE PRIČNE Z IZBIRO. ODGOVORNOST ŠTEJE.

# 24. 4. 2022

## SLOVENSKI DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE



**Hrana ni odpadek.**  
Pridružite se nam v  
boju proti zavrženi  
hrani!



VEČ O PROJEKTU HRANA NI ZA TJAVENDAN PREBERITE NA:  
[HTTPS://EKOSOLA.SI/HRANA-NI-ZA-TJAVENDAN](https://ekosola.si/hrana-ni-za-tjavendan)



# SLOVENSKI DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

Slovenski dan brez zavržene hrane bomo v šolah in vrtcih obeležili 22. aprila 2022.

## NAGRADNI NATEČAJ:

VSI SODELUJOČI, ki boste s svojimi kampanjami **SODELOVALI** na slovenskem dnevu brez zavržene hrane, **PREJMETE NAGRADO!**

Prispevke/kampanje pošljite na: [hrananizatjavendan@gmail.com](mailto:hrananizatjavendan@gmail.com) do 13. maja 2022.

Kampanjo lahko združite s samim projektom (predlog: vrhunec projekta Hrana ni za tjavendan je lahko slovenski dan brez zavržene hrane).

DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

24. 4. 2022

OD BESED K DEJANJEM!

140,000 TON hrane vsako leto zavržemo v Sloveniji

68 KG hrane zavrže prebivalci Slovenije v enem letu

52 % vse zavržene hrane nastane v gospodarnosti

33 % hrane, ki jo kapamo, konča v smetališču

HRANA NI ZA TJAVENDAN

PRIDRŽI SE POBUDI!

DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

HRANA NI ZA TJAVENDAN

BOLJŠI SVET JE V NAŠIH ROKAH!



# ŠOLSKO LETO 2020/2021

Število sodelujočih ustanov projekta:

**110**

Število sodelujočih mentorjev projekta:

**189**

Št. sodelujočih otrok/  
učencev/dijakov projekta:

**4304**

Število oddanih poročil za tekmovanje:

**54**

Število ustanov natečaja Reciklirana kuharija:

**49**



# UKREPI USTANOV 2020/2021

## Meritve zavržene hrane



Kranjski vrtci, enota Mojca



OŠ Lava



OŠ Olge Meglič Ptuj



# Meritve zavržene hrane

**PROJEKT: Hrana iz naših odpadkov (EKOŠOLA)**

Merkurizacijska koda  
 Trgovski in št. 2. 2022 (04. 01. 2022)  
 Vrsta in priložnost

Šola:

Datum in ime učenca/učenke.

Dan v tednu.

Kaj sem zajtrkoval/a doma.

Kaj smo malicali v šoli.

Koliko sem pojedel/a pri malici.

Datum.

Kaj sem pil/a pri malici.

	SONEDĚLEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
Datum	21. 1. 2022	22. 1. 2022	23. 1. 2022	24. 1. 2022	25. 1. 2022
Kaj sem zajtrkoval/a doma	Mleko, kruh	Mleko, kruh	Mleko, kruh	Mleko, kruh	Mleko, kruh
Kaj smo malicali v šoli	Mleko, kruh	Mleko, kruh	Mleko, kruh	Mleko, kruh	Mleko, kruh
Koliko sem pojedel/a pri malici	Popolnoma +100 +100 +100 +100	Popolnoma +100 +100 +100 +100	Popolnoma +100 +100 +100 +100	Popolnoma +100 +100 +100 +100	Popolnoma +100 +100 +100 +100
Kaj sem pil/a pri malici	Mleko +100 +100 +100	Mleko +100 +100 +100	Mleko +100 +100 +100	Mleko +100 +100 +100	Mleko +100 +100 +100

**PROJEKT: Hrana iz naših odpadkov (EKOŠOLA)**

Merkurizacijska koda  
 Trgovski in št. 2. 2022 (04. 01. 2022)  
 Vrsta in priložnost

Šola:

SONEDĚLEK TOREK SREDA ČETRTEK PETEK

21. 1. 2022 22. 1. 2022 23. 1. 2022 24. 1. 2022 25. 1. 2022

Kaj sem zajtrkoval/a doma

Kaj smo malicali v šoli

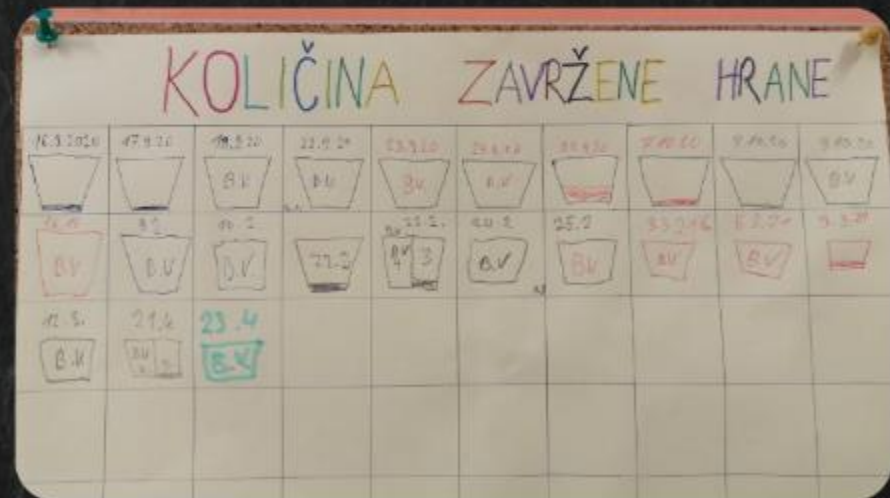
Koliko sem pojedel/a pri malici

Kaj sem pil/a pri malici

OŠ Leskovec pri Krškem



OŠ Dolenjske Toplice



OŠ Trebnje, PŠ Šentlovrenc



# Meritve zvržene hrane – razredna stopnja in vrtec







# Meritve zvržene hrane – predmetna stopnja in srednja šola



DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE				
PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTAK	PETEK
26.3. malica	27.3. malica	28.3. malica	29.3. malica	30.3. malica
ovčjeva poljka slj. (banane) malica 2. osred.	keč jajca relana slj.	ovčjeva keča slj. (jabolka) slj. 2. osred.	ovčjeva stučka slj. slj. (jabolka) malica	ovčjeva jabolka ovčjeva stučka

DNEVNIK ZAVRŽENE HRANE				
PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTAK	PETEK
9.4. malica	10.4. malica	11.4. malica	12.4. malica	13.4. malica
ovčjeva keča slj. (v osred.)	keč slj. (jabolka) družba	slj. (jabolka) slj. (jabolka) keč slj. (jabolka) slj. (jabolka) slj. (jabolka)	slj. (jabolka) slj. (jabolka) slj. (jabolka) slj. (jabolka)	slj. (jabolka) slj. (jabolka) slj. (jabolka) slj. (jabolka)



# Meritve zavržene hrane

**Vrtci in prva triada:** povprečno za 41 %, najvišje za 95 %

**2. in 3. triada OŠ:** povprečno za 35 %, najvišje za 60 %

**Srednje šole:** povprečno za 30 %, najvišje za 80 %

**Šole s PP:** povprečno za 63 %, najvišje za 90 %



OŠ Domžale, PŠ Ihan



OŠ Glazija



# Merilni kotički



OŠ Oskarja Kovačiča Ljubljana

OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu



OŠ Lenart



I. OŠ Žalec



# Merilni kotički



OŠ Olge Meglič, Ptuj



Vrtec Studenci, enota Pekre



OŠ Stražišče



JVIZ Dobropolje





# Projektni kotički, samopostrežba, preizkuševalnice, "Mala malca"





# Reciklirana kuharija



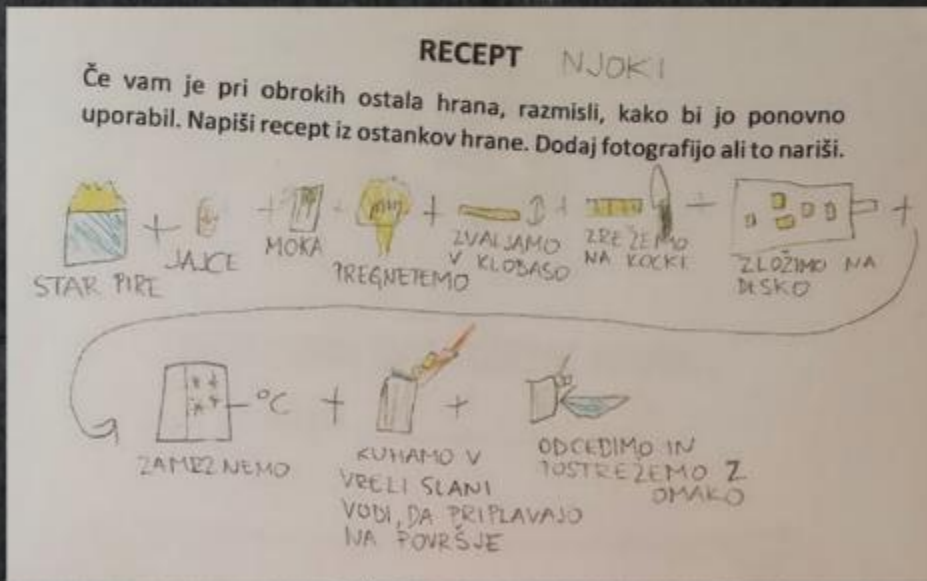
Vrtec Jadvige Golež Maribor



OŠ Dolenjske Toplice



Ekonomska šola NM



OŠ Zadobrova



OŠ Miren, POŠ Bilje



# Merilni kotički



OŠ Olge Meglič, Ptuj



Vrtec Studenci, enota Pekre



OŠ Stražišče



JVIZ Dobropolje



# Reciklirana kuharija



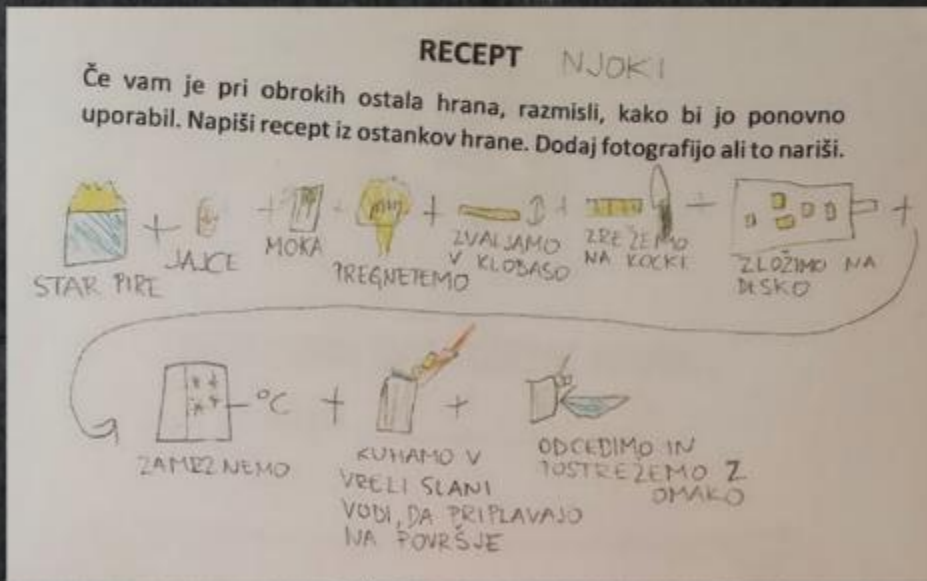
Vrtec Jadvige Golež Maribor



OŠ Dolenjske Toplice



Ekonomska šola NM



OŠ Zadobrova



OŠ Miren, POŠ Bilje



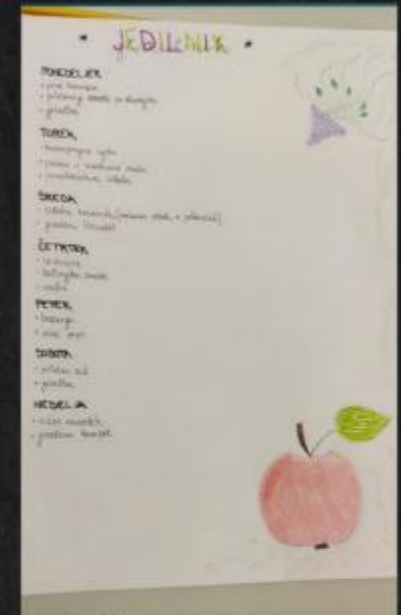
# Prisluhniti željam, ponuditi manjšo količino hrane



JVIZ  
Dobrepolje



OŠ Olge Meglič,  
Ptuj



ŠC Šentjur



OŠ Domžale, PŠ  
Ihan



# Ozaveščanje, pogovor, opozarjanje o tematiki



OŠ I. Maribor



Kranjski vrtci, enota Ježek



OŠ Lenart



# Ozaveščanje, pogovor, opozarjanje o tematici



OŠ Stopiče,  
Vrtec Stopiče



OŠ Ormož



ŠC Celje, SŠ za gradbeništvo in  
varstvo okolja



VVZ Rače



# Sodelovanje na Prvem slovenskem dnevu brez zavržene hrane.

V Sloveniji zavrzemo  
 okoli 131.000 ton hrane  
 (povprečno 68 kg na  
 leto na prebivalca),  
 v EU pa celo 175 kg na  
 prebivalca.  
 Na svetu je več kot  
 820 milijonov ljudi  
 lačnih.

## 23. APRIL SLOVENSKI DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

Vzemi kolikor  
 lahko porabiš.  
 Kupi kar  
 potrebuješ.

Ne zavri  
 porabi drugače.

VARNI SI SI KOT  
 KONČA V JETI

VARNI SI SI KOT  
 KONČA V JETI

SŠ GRM Novo mesto

## 23. APRIL

# DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

KAJ LAHKO NAREDIŠ?

VARNI SI SI KOT  
 KONČA V JETI

VARNI SI SI KOT  
 KONČA V JETI

VZEMI KOLIKOR  
 LAHKO PORABIŠ.

NE ZAVRI  
 PORABI DRUGAČE.

KUPI KAR  
 POTREBUJEŠ.

Učenci OŠ Glazija

OŠ Glazija

# DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

Zavest ob Slovenskem  
 dnevu brez zavržene  
 hrane 2021

DAN  
 BREZ  
 ZAVRŽENE  
 HRANE

24.9.2021

VARNI SI SI KOT  
 KONČA V JETI

VARNI SI SI KOT  
 KONČA V JETI

OŠ Stopiče,  
Vrtec Stopiče







# Sodelovanje na Prvem slovenskem dnevu brez zavržene hrane.



OŠ Trebnje



Vrtec Jadvige  
Golež, Maribor



ŠC Šentjur



# Sodelovanje na Prvem slovenskem dnevu brez zavržene hrane.



OŠ Trebnje, PŠ Šentlovrenc



ŠC Šentjur

VIZ II. Rogatec



Približno enake odstodke so dobile aktivnosti:

**Jedilniki.**

**Pomankanje hrane / lakota pri nas in v svetu.**

**Motivacijske lutke.**

**Izdelava promocijskih gradiv - oglaševanje in ozaveščanje.**



Vrtec pri OŠ Dušana Muniha Most na Soči



OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu



OŠ Dolenjske Toplice



OŠ Oskarja Kovačiča, Ljubljana



Približno enake odstotke so dobile aktivnosti:

**Zgled strokovnih delavcev.**

**Aktivno sodelovanje s starši.**

**Brez dodatnega naročanja sadja.**

**Pravilno recikliranje.**

**Sodelovanje s kuharji.**

**Izdelava kompostnika in šolskega vrta.**

**Neoporečna hrana na voljo v kotičkih.**

**Razredne ure na temo zavržene hrane.**

**Pravočasno odjavljanje obrokov s strani staršev.**



OŠ Leskovec pri Krškem,  
POŠ Veliki Podlog



Vrtec Otona Župančiča, Ljubljana



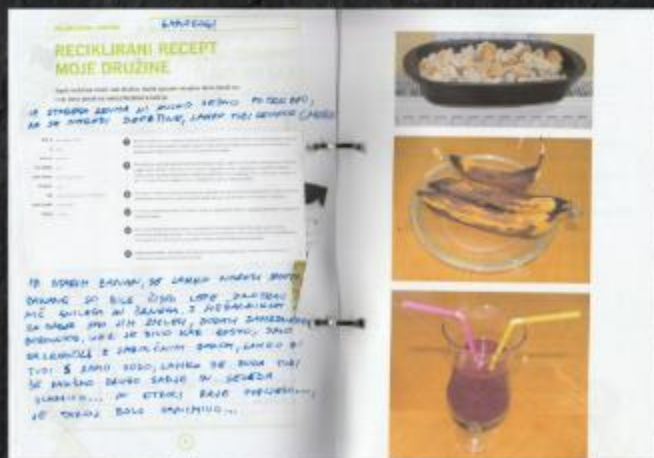
VVZ Rače



# Izpolnjevanje Kuhlinih družinskih dnevnikov.



OŠ Pohorskega odreda Slovenska Bistrica



OŠ Dolenjske Toplice

## NAŠA DRUŽINSKA ZAVEZA

Na podlagi meritev, analize in zamisli za zmanjšanje količine zavržene hrane zapišite svojo družinsko zavezo, s katero se boste zavezali za zmanjšanje količine zavržene hrane v vašem gospodinjstvu. (Npr.: V trgovino bom odhajal z nakupovalnim listkom. Vsak teden bomo pregledali hladilnik/skrinja/štedilno in na podlagj živil sestavili jedilnik.)



Vrtec Antona Medveda Kamnik





# Spoznavanje jedi naših babic, Reciklirana kuharija







# Sodelovanje s kuharskim osebjem







# Šolski vrtovi, sodelovanje z lokalnimi kmetijami







# Sodelovanje otrok, učencev in dijakov pri sestavi jedilnika



**JEDILNIK ZA ZDRAV ZAJTRK**

- MED
- KRUH
- JOGURT
- MLEKO
- MARELICE
- ČESNOJE

**JEDILNIK**

PETEREK, 17.11. KRUH, MASLO, MED, ČAJ IN JABOLKO.

**MASLO**

**ZDRAV ZAJTRK**

KRUH, MOKADON, NAMAZ, MLEKO, JABOLKO.

	PONEDELJEK, 22.11.	TORJEK, 23.11.	SREDA, 24.11.
<b>PRAZNIK</b>			

**Colours**

Colour	Food	Colour	Food
Red	Apple	Orange	Orange
Green	Broccoli	Green	Broccoli
Yellow	Banana	Yellow	Banana
Purple	Grape	Purple	Grape
Black	Carrot	Black	Carrot

Draw a dish using the colours and food items.



	DATE	DESCRIPTION	MARK
TODNEVNI	1	...	...
	2	...	...
	3	...	...
	4	...	...
SREDA	1	...	...
	2	...	...
	3	...	...
	4	...	...
ČETRTAK	1	...	...
	2	...	...
	3	...	...
	4	...	...
PETEK	1	...	...
	2	...	...
	3	...	...
	4	...	...

Notes: ...



# Hvala za pozornost!

O BOLJŠEM SVETU  
*ne sanjamo,*  
TEMVEČ GA  
SKUPAJ Z VAMI  
*ustvarjamo.*

